

## 草莓苗基地、甜查理草莓根系发达

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 草莓苗基地、甜查理草莓根系发达               |
| 公司名称 | 泰安高新区北集坡创隆园艺场                 |
| 价格   | 1.50/棵                        |
| 规格参数 | 基地:山东<br>数量:1000000<br>品种:草莓苗 |
| 公司地址 | 山东省泰安市北集坡街道季家庄村               |
| 联系电话 | 18763831510 18763839889       |

## 产品详情

现在正值春季也到了草莓上市的季节，相信生活中喜欢吃草莓的朋友们一定不会错过这个阶段，草莓入药亦堪称上品，中医认为，草莓性味甘、凉，入脾、胃、肺经，有润肺生津，健脾和胃，利尿消肿，解热祛暑之功，适用于肺热咳嗽，食欲不振，小便短少，暑热烦渴等。草莓中丰富的维生素C除了可以预防坏血病以外，对动脉硬化、冠心病、心绞痛、脑溢血、高血压、高血脂等，都有积极的预防作用。草莓中含有的果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动，改善便秘，预防痔疮、肠癌的发生。草莓中含有的胺类物质，对白血病，再生障碍性贫血有一定疗效。一般人群均可食用，风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者；夏季烦热口干或腹泻如水者；癌症，特别是鼻咽癌、肺癌、扁桃体癌、喉癌患者尤宜食用。痰湿内盛、肠滑便泻者、尿路结石病人不宜多食。

### 草莓的8大养生作用

**抗癌。**草莓富含维生素C等营养物质，有助于抗击乳腺癌、食管癌和子宫颈癌及胃癌等癌症。草莓中还含有花青素和栲精。这些黄酮类物质可抑制结肠癌、前列腺癌、肺癌、口腔癌、舌癌和肝癌癌细胞的活动。

**护心。**哈佛大学公共卫生学院一项新研究发现，经常吃草莓有助于降低血脂和血管炎症危险。草莓中还含有有益心脏健康的叶酸。多项研究发现，体内叶酸水平低的人得致命冠心病危险会增加。

**助消化。**1杯草莓(约合150克)的膳食纤维含量可满足成年人日推荐量的15%。膳食纤维有益消化及改善消

化道健康。

护眼。《眼科学档案》杂志刊登一项研究发现，每天吃3—5份草莓(每份80克)可以使老年黄斑病变危险降低36%。

护关节。《风湿病年鉴》杂志刊登一项研究发现，大量摄入富含维生素C食物的人罹患多发性关节炎的危险降低3倍。

护脑。美国农业部抗衰老人体营养研究中心研究表明，草莓可以防止与年龄有关的认知能力衰退。

洁齿。将1个草莓捣碎加半茶匙烘焙苏打搅成糊状，将混合物涂抹在牙齿上，保持5分钟，然后漱口刷牙，并用牙线清洁牙缝。混合物中的苹果酸有助于去除牙齿色斑，让牙齿更洁白。

让身体灵活。美国哈佛大学医学院一项研究发现，常吃草莓可提高身体灵活度，防止罹患帕金森氏症，这是因为草莓中富含黄酮类抗氧化剂花色苷。

该如何挑选草莓呢？

一般情况下，水果的含糖量越高就越好吃，但含糖量的高低仅从外观上无法判别。挑选个头儿适中的草莓。这样的草莓通常不会“空心”，而且富含水分。需要注意的是，过于成熟的草莓外观局部发黑，很难保证新鲜度，选择八成熟左右、红而不软的草莓，这样的草莓口感。也就是说，挑选草莓要坚持“三不”原则：不能挑选畸形的，不能挑选个头儿特别大的，不能挑选颜色特别红的。选外形匀称、颜色为自然红且根部叶子处还有一小圈淡白色的果实。这样的草莓可以在冰箱里保存两三天。

怎样正确清洗草莓？

草莓外表高低不平，表皮很薄，稍稍用力就会破损，所以很难清洗。清洗草莓，首先用流动自来水连续冲洗几分钟，把草莓表面的病菌、农药及其他污染物除去大部分。把草莓分别浸泡在淘米水(宜用次的淘米水)及淡盐水(一面盆水中加半调羹盐)中3分钟。再用流动的自来水冲净淘米水和淡盐水以及可能残存的有害物。用净水(或冷开水)冲洗一遍即可。

另外需提醒的是，在洗草莓前不要把草莓蒂摘掉，以免在浸泡过程中让农药及污染物通过“创口”渗入果实内，反而造成污染。

此外，草莓还含有丰富的维生素B1、B2、C、PP以及钙、磷、铁、钾、锌、铬等人体必需的矿物质和部分微量元素。它的维生素C含量比柑橘高3倍，比苹果、葡萄高10倍以上，日本称草莓是“活的维生素丸”。而它的苹果酸、柠檬酸、维生素B1、维生素B12，以及胡萝卜素、钙、磷、铁的含量也比苹果、梨、葡萄高3到4倍。草莓是人体必需的纤维素、铁、钾、维生素C和黄酮类等成分的重要来源。草莓营养价值很高，属于高档水果。

## 草莓功效

### 1、清热去火

中医认为，草莓有去火、解毒、清热的作用，春季人的肝火往往比较旺盛，吃点草莓可以起到抑制的作用。

### 2、调和脾胃

草莓在饭后吃，因为它含有大量果胶及纤维素，可以促进肠胃蠕动、帮助消化、改善便秘，适用于食欲缺乏、餐后腹胀、便秘等病症。

### 3、滋阴养血

草莓含多种糖类、柠檬酸、苹果酸、氨基酸、易被人体吸收、达到补充血容量，维持体液平衡的作用。

### 4、醒酒功能

酒后头昏不适时，可食用鲜草莓100克，有助于醒酒。

## 5、防癌抗癌

草莓中所含有的鞣花酸能保护人体组织不受致癌物质的伤害，且有一定的抑制恶性细胞生长的作用。

## 6、增白保湿

草莓属浆果，含糖量高达6%-10%，并含多种果酸、维他命及矿物质等，可增强皮肤弹性，具有美白和滋润保湿的功效。另外，草莓比较适合于油性皮肤，具有去油、洁肤的作用，将草莓挤汁可作为美容品敷面。 草莓吃法

1、若将草莓拌以奶油或鲜奶共食，其味极佳；

2、将洗净的草莓加糖和奶油捣烂成草莓泥，冷冻后是冷甜、香软、可口的夏令食品；

3、草莓酱如做元宵馒头、面饼馅心，更是绝妙的食品。草莓还可加工成果汁、果酱、果酒和罐头等。

## 草莓食用注意事项

吃草莓要注意两点：首先不买畸形草莓。正常生长的草莓外观呈心形，但有些草莓色鲜个大，颗粒上有畸形凸起，咬开后中间有空心。这种畸形莓往往是在种植过程中滥用激素造成的，长期大量食用这样的果实，有可能损害人体健康。特别是孕妇和儿童，不能食用畸形莓。另外，由于草莓是低矮的草茎植物，虽然是在地膜中培育生长，在生长过程中还是容易受到泥土和细菌的污染，所以草莓入口前一定要把好“清洗关”。